



## Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

Satisfacer las necesidades de los bebés alimentados al pecho se logra **rápidamente**, así que tienden a llorar menos. Se calman fácilmente y tienden a sentirse seguros y tienen confianza en sí mismos.

### Otras formas de lograr que su bebé se sienta seguro:

- Cuando su bebé presente los primeros síntomas de hambre, aliméntelo al pecho. Su bebé tendrá hambre aproximadamente entre cada hora y media y cada tres horas. Esto ocurre las 24 horas del día en el caso de los recién nacidos. Permita que su bebé sea quien establezca el horario de alimentación. Puede que su bebé pase por una etapa de crecimiento repentino a las 2 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses, y a los 5 ó 6 meses, y querrá alimentarse más a menudo.
- Pase tiempo cargando a su bebé. Cántele, hablele y léale a su bebé.
- Recuerde que su niño será un bebé solo por poco tiempo. ¡Relájese y disfrute este tiempo!
- Deje que su bebé sepa lo orgullosa que está usted de sus logros, como cuando se voltee a un lado, cuando aprenda a sentarse, a gatear, a hablar, etc.

**Tarjeta de regalo #7** ---- *Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---*



## ¡Disfrute de ser mamá!



- Relájese y disfrute este tiempo de crecimiento y aprendizaje. Su bebé es único y especial, como ningún otro. Juegue con él, pasen tiempo juntos y ríanse y hablen juntos.
- Aprenda a conocer a su bebé. Es decir, vea y escuche sus llantos y movimientos para saber cuando tiene hambre, cuando está enfermo, cuando está aburrido o cuando necesita que lo cargue. El llanto de cada bebé es diferente y le indica si tiene hambre, si está enfermo o asustado, si está molesto, aburrido o cansado.
- Léale en voz alta a su bebé todos los días. Señale los dibujos y hablele de lo que ve en ellos. Este tiempo con su bebé es muy importante. Los libros para niños le ayudan a los padres a enseñar muchas cosas. Los libros entretienen y ayudan a su niño a querer aprender.
- Aprenda a cuidarse a sí misma. Recuerde que su propia salud es muy importante para la salud de su bebé. Aparte tiempo para sí misma todos los días. Relájese, diviértase con alguna actividad que le agrada, lea una revista, escuche música, dése un tratamiento facial o tome un baño relajante en tina.
- La alimentación al pecho facilita viajar, así que salga a pasear con su bebé.